

TEK IEN

適塩 教室

気持ちも身体も健康に！



○ お昼ごはん付き ○

令和
6年

8 / 6

11:00
(火) - 13:00

参加費
200円

定員
15名

場所

清水町保健福祉センター 2階研修室



自分が・家族が・減塩しなさいと言われたら？

健診や人間ドックを受けて「減塩」や「減量」をするように言われたり、ご家族の食事管理が必要になって困ったことはありませんか？本やインターネットだけでは学びきれない、健康の秘訣をお伝えします。

テーマ ▶ 学んで納得！食べて実感！これで適塩上手！

申し込み / 電話または右記QRコードより事前申し込み

申し込み期間 / 6月17日（月）～7月16日（火）

持ち物 / 筆記用具

申し込みフォーム

コチラのQRコードより
お申し込みください ▶

